



Es fin de año y no puedo dormir, ¿tengo depresión?

En la época decembrina le da una mayor prioridad a las fiestas y posadas que al sueño, por lo que en esta temporada de celebraciones es importante mantener una disciplina en la higiene del sueño. No es conveniente alterar el ciclo sueño-vigilia, ya que lo difícil es regularizarlo, mencionó la Dra. Jacqueline Cortés, del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Otra razón por la que se puede alterar el sueño en esta época es por el estado de ánimo de las personas. En estas fechas los casos de depresión estacional aumentan (Trastorno Afectivo Estacional (TAE)) y tiene repercusiones en el sueño.

Los principales **síntomas de depresión estacional (TAE)** son:

- Menos motivación para realizar actividades al aire libre.
- Mayor apetito
- Más ganas de dormir (hipersomnia),
 - o insomnio.

Según estudios realizados por el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente, (INPRF) en 2010 calculó que en México el 10% de la población (unas 11.2 millones de personas) padecía depresión, y que de estos al menos 4 millones de mexicanos sufren depresión estacional, que inicia en otoño y se pronuncia en invierno.

Las personas con hipersomnia sienten mucho sueño durante el día o desean dormir más tiempo de lo normal a la noche. La hipersomnia también puede denominarse como somnolencia, adormecimiento diurno excesivo o somnolencia prolongada.

Los signos de hipersomnia pueden incluir: dormir 10 o más horas de corrido; sueño profundo excesivo; problemas para permanecer despierto durante el día; somnolencia excesiva que no disminuye al tomar una siesta.

La hipersomnia puede interferir en sus relaciones e impedir que disfrute de las actividades. Además, puede hacer que sea un desafío realizar actividades cotidianas y cumplir con responsabilidades familiares y laborales.

El insomnio por su parte, es uno de los trastornos más comunes en todas las estaciones, desde siempre se ha considerado un problema muy extendido, es la queja más común después del dolor (1). Puede tener repercusiones negativas psicosociales, ocupacionales, económicas y para la salud del individuo. Los que



lo padecen no solo experimentan mayores dificultades con el sueño durante la noche que aquellas personas que duermen bien, sino que perciben subjetivamente una mayor discapacidad durante el día particularmente con síntomas de fatiga, somnolencia, dificultad de concentración e irritabilidad.

Es importante *acudir al médico para que diagnostique y recete en caso de ser necesario*, los medicamentos adecuados para paliar los síntomas depresivos, además de terapias que ayuden a quien la padece y poder superarla.

Si se considera que la depresión va en aumento y las alteraciones de sueño son más recurrentes, existen terapias con melatonina, que tienen como objetivo regularizar nuestro ciclo sueño-vigilia y a sincronizar el ciclo con pacientes con malos hábitos de sueño. Además la melatonina coadyuva a regular el sueño por alteraciones de sueño por trabajo excesivo o bien por el famoso jet lag (descompensación horaria).

Medix ha desarrollado melatonina de liberación prolongada y sublingual, que eleva los niveles nocturnos para un sueño reparador y brinda apoyo a las personas con depresión estacional que no pueden dormir bien. La melatonina de liberación prolongada y melatonina sublingual son opciones que no generan adicción. En caso de que no pueda controlar la depresión y el insomnio sea crónico, acuda con un médico para que pueda realizar una valoración integral de su caso. Para mayor Información comunicarse al 01800 36 63349 o a <http://www.medix.com.mx/contacto/>

(1) Revista Mexicana de psicología. Sociedad Mexicana de Psicología AC. Dr. German Palafox Palafox. Vol. 21, No. 1. June 2004. P 73